



FEMM – Educación sobre la Fertilidad y su Manejo Médico

¿Qué es FEMM?

FEMM significa Educación sobre la Fertilidad y su Manejo Médico. FEMM proporciona a las mujeres (1) educación acerca del funcionamiento de su cuerpo y su salud hormonal, (2) una aplicación gratuita para manejar su salud y su fertilidad, y (3) asistencia médica cuando es necesaria. FEMM colabora con el Instituto de Investigación de Salud Reproductiva (Reproductive Health Research Institute, RHRI) en el desarrollo de investigaciones médicas, protocolos y en la educación de los profesionales de la salud.

El programa de Manejo Médico de FEMM hace posible la aplicación clínica de los avances importantes de investigación en la endocrinología reproductiva. El programa de educación de FEMM enseña a las mujeres a reconocer signos biológicos que sirven para monitorear su salud y su fertilidad, lo cual les permite tomar decisiones educadas al escoger y recibir cuidado y servicios médicos.

¿Cómo trabaja FEMM?

La salud reproductiva de la mujer depende de su salud general y de la delicada interacción entre varias hormonas dentro de su cuerpo. Tanto su salud reproductiva como el bienestar de todo su cuerpo requieren unos niveles hormonales saludables, y la producción adecuada de estas hormonas puede ser monitorizada durante cada ciclo.ⁱ FEMM se centra en registrar y reconocer los patrones de cuatro hormonas principales: el estrógeno, la progesterona, la hormona foliculoestimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH). Cada una de estas hormonas debe alcanzar ciertos niveles en momentos específicos del ciclo ovulatorio para culminar en la ovulación y en otros sucesos del ciclo.ⁱⁱ

FEMM instruye a las mujeres a monitorizar su actividad hormonal durante cada ciclo y a identificar la ovulación para manejar tanto su salud como su fertilidad. La mujer puede registrar sus observaciones en una gráfica de papel o con el uso de la aplicación gratuita de FEMM. Al aumentar o disminuir los niveles de varias hormonas, éstas estimulan diferentes cambios visibles en el cuerpo de la mujer. Por ejemplo, las hormonas reproductivas principales, el estrógeno y la progesterona, producen efectos opuestos en el cuello uterino. El estrógeno estimula la producción de un moco cervical cada vez más fluido, mientras que la progesterona produce un moco cervical denso que se observa y registra como sequedad. Los cambios en las observaciones indican cambios en la actividad hormonal a lo largo del ciclo. La temperatura basal corporal (TBC) también se puede monitorear para correlacionar más precisamente las observaciones de la mujer con sus niveles hormonales.

El uso de la *Planificación Familiar* de FEMM ayuda a las parejas a evitar o lograr un embarazo. Las mujeres pueden identificar sus días fértiles y el momento de la ovulación usando los biomarcadores del moco cervical estrogénico y el pico de LH que ocurre justo antes de la ovulación. La mujer sólo puede quedar embarazada en los pocos días antes, durante y después de la ovulación. Al identificar los días fértiles de cada ciclo, la pareja puede tomar decisiones fundamentadas: pueden aprovechar el momento óptimo para lograr un embarazo o evitar los días fértiles si desean evitar un embarazo.ⁱⁱⁱ Este conocimiento aplica de igual manera a diferentes tipos de ciclos y durante diferentes edades reproductivas. FEMM también puede ayudar a corregir problemas de salud, lo cual a menudo produce un ciclo más normal y facilita la planificación familiar.

¿Cuál es la efectividad de FEMM para evitar un embarazo?

FEMM es más reciente que otros métodos basados en la identificación de la fertilidad. Por esta razón, los estudios a largo plazo y de arbitraje sobre su efectividad todavía no han culminado.

¿Cuáles son algunos beneficios de FEMM?

FEMM permite que las mujeres tomen decisiones informadas sobre su cuidado médico. Cuando ellas aprenden a monitorear sus marcadores hormonales y el patrón de sus ciclos, esto las capacita para



reconocer irregularidades del ciclo al igual que los síntomas que indican las posibles causas. Con esta información, la mujer puede procurar el tratamiento indicado.

Los profesionales médicos educados en el programa de FEMM analizan los datos registrados por la mujer para tratar problemas como el sangrado irregular, el dolor, el síndrome del ovario poliquístico, la endometriosis, la infertilidad, la disfunción tiroidea, migrañas, depresión, aumento de peso y acné.^{iv} En colaboración con el RHRI, FEMM emplea un método comprensivo que incluye un examen físico y estudios de laboratorio y está diseñado para diagnosticar y tratar la causa principal de los problemas de salud. La identificación temprana de irregularidades contribuye al diagnóstico y tratamiento oportuno de desórdenes ginecológicos, metabólicos, infecciosos y endocrinos.^v

¿Pueden usar FEMM las mujeres que lactan o cuyos ciclos son irregulares?

FEMM ayuda a las mujeres lactantes a entender los cambios en su cuerpo y manejar los confusos ciclos post-parto. FEMM les proporciona el conocimiento y la confianza necesarios para manejar todas las etapas de su vida reproductiva.

FEMM es ventajoso especialmente para las mujeres cuyos ciclos son irregulares, ya sea debido a problemas de salud o por causa de la etapa reproductiva en que se encuentran (como la lactancia o la premenopausia). La presencia de más de dos ciclos irregulares consecutivos indica una alteración hormonal que puede ser identificada y tratada con el programa de manejo médico de FEMM.^{vi} La monitorización de diversos biomarcadores ayuda a identificar problemas de salud y de fertilidad. Estos biomarcadores incluyen el flujo cervical, la calidad de la menstruación, el pico de LH e incluso la TBC. Los profesionales médicos formados en el programa de FEMM proporcionan el apoyo necesario para restablecer la salud y la función normal del ciclo.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre FEMM?

Sitio web de FEMM: <https://femmhealth.org/>

Correo electrónico: femm@femmhealth.org

Facebook: <https://www.facebook.com/FEMMHealth>

Twitter: <https://twitter.com/femmhealth>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCD3tfDo8Oz9ZMrfD93EmdWA>

Fuentes

ⁱ Vigil P, Ceric F, Cortés ME, Klaus H. Usefulness of monitoring fertility from menarche. *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.* 19(3): 173-179, 2006.

ⁱⁱ Blackwell LF1, Vigil P, Cooke DG, d'Arcangues C, Brown JB. Monitoring of ovarian activity by daily measurement of urinary excretion rates of oestrone glucuronide and pregnanediol glucuronide using the Ovarian Monitor, Part III: variability of normal menstrual cycle profiles. *Hum Reprod.* 2013 Dec;28(12):3306-15.

ⁱⁱⁱ Ecochard R1, Duterque O2, Leiva R3, Bouchard T4, Vigil P5. Self-identification of the clinical fertile window and the ovulation period. *Fertil Steril.* 2015 May;103(5):1319-25.e3.

^{iv} Vigil P1, Contreras P, Alvarado JL, Godoy A, Salgado AM, Cortés ME. Evidence of subpopulations with different levels of insulin resistance in women with polycystic ovary syndrome. *Hum Reprod.* Vol.22, No.11 pp. 2974–2980, 2007.

^v Vigil P, Ceric F, Cortés ME, Klaus H. Usefulness of monitoring fertility from menarche. *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.* 19(3): 173-179, 2006.

^{vi} Vigil, P. RHRI Medical Protocols, 2015. Reproductive Health Research Institute, Santiago, Chile.